

Открытый урок по физической культуре

По разделу лёгкая атлетика в 4 классе

Учитель: Тукин В. И.

Интегрированный урок физической культуры и русского языка

Тема: Спортивная лексика, склонение имён существительных.

Цель: Знакомство с нетрадиционными видами спорта и физическими упражнениями.

Задачи:

1. Познакомить с нетрадиционными видами спорта и физическими упражнениями.
2. Совершенствование физических навыков(прыжков, бега), развитие чувства ритма.
3. Закрепить знания о склонениях имён существительных, склонение существительных по падежам.
4. Развивать скоростно-силовые качества.
5. Учить правильно произносить и записывать спортивные термины.
6. Объяснить лексическое значение и этимологию некоторых спортивных терминов.
7. Воспитывать умение анализировать и выбирать.

Тип урока: Интегрированный.

Методы обучения: Поточный, круговой, фронтальный.

Оборудование, инвентарь: б/б, в/б, ф/б мячи, теннисные ракетки, клюшка, шайба, маты, боксёрские перчатки, таблички, магнитные доски, магниты, скакалки, плакаты.

Подготовительная часть (10-12мин)

1. Построение в шеренгу, сдача рапорта, сообщение темы урока. Тема урока «спортивная лексика, склонение имён существительных».

Класс, направо! В обход на лево шагом марш!

2. Упражнения в ходьбе, (ходьба в ногу, руки вверх на носках, руки за голову на пятках, руки на пояс на внутренней части стопы, тоже на внешней, ходьба в ногу).

3. Упражнения в беге, (бег в медленном темпе, бег галопом правым боком, тоже левым, бег змейкой поперечной).

4. Перестроение в шеренгу. Перестроение из одной шеренги в две. Класс на первый-второй рассчитайсь. Класс в две шеренги стройся.

5. Комплекс общеразвивающих упражнений «Дружба»

1. И.п. стойка взявшись за руки внизу

1- Правую ногу назад на носок, руки вверх.

2- И.п.

3- 4- то же с другой ноги

2. И.п. стойка на плечи друг другу

1- Поднять левую

2-3 держать

4- И.п.

5- 8 тоже с правой

3. И.п. стойка взявшись за руки внизу

1- руки вперёд

2- руки вверх

3- руки вперёд

4- и.п.

4. И.п. стойка, руки на плечи друг другу

1- Наклоны влево

2- И.п.

3- 4 тоже в другую сторону.

5. И.п. стойка, руки на плечи друг другу.

1- Наклон вперёд

2- Присед

3- Наклон вперёд

4- И.п.

6. И.п. стойка, руки на плечи друг другу

1- Мах левой

2- И.п.

3- 4 тоже правой

7. И.п. стойка, взявшись за руки внизу

1- Выпад левой вперёд, руки вверх

2- И.п.

3- 4 тоже с правой

8. И.п. стойка, взявшись за руки внизу

1- Прыжок, две руки вверх

2- И.п.

3- 4 тоже

Основная часть. (31мин)

Скелет – это опора нашего организма. На вид он хрупкий, а на самом деле прочный. Он служит не только опорой, но защитой для внутренних органов. Мышцы – наши главные силачи, они прикрепляются к скелету и заставляют его двигаться. Мышцы могут расслабляться и сокращаться. Когда они сокращаются, то действуют на кость как рычаг, они позволяют нам бегать, прыгать, улыбаться.

Знакомство с новыми видами спорта и физическими упражнениями.

«Бодибилдинг» - это слово пришло к нам из английского языка; «боди» - тело, «билдинг» - строительство. В русском языке этим словом называют культуризм, атлетическую гимнастику, направленную на формирование определённых групп мышц (бицепсы, трицепсы, грудные...)

1 упр.: «покажи бицепсы»

И.п. основная стойка

1-2 – руки через стороны с силой сгибаем к плечам, пальцы сжимаем в кулак

3-4 и.п. (повторить 6-8 раз)

2 упр.: Покажи «мышцы груди»

И.п. ноги врозь, руки в стороны

1-2 правую с силой сгибаем вперёд левую за спину, напрягаем мышцы груди – вдох.

3-4 выдох.

Следующие 4 счёта поменять и.п. рук, повторить 6-8 раз.

«Армрестлинг»

В русском языке обозначает – борьба на руках. В этом виде спорта не бывает ничьих,, турниры делятся на состязания правой и левой.

Перестроение из одной шеренги в две, расчёт на 1-ый, 2-ой.

1. Борьба на руках, стоя на левом колене, правая нога согнута впереди.

А) борьба правой рукой

Б) борьба левой рукой

«Шейпинг»

Слово пришло к нам с английского языка, означает «формировать». Сочетание танцевальных упражнений и силовых упражнений. У нас это слово означает виды упражнений, которые формируют осанку, фигуру, развивают силу.

Упражнения для развития мышц ног, спины, живота.

1- Серия выполняется в положении стоя.

1. Сочетание бега с прыжками. Ритмичный бег 10//, руки двигаются вперёд-назад следующие 10//, прыжки на правой, левая сгибается назад – руки на

пояс, следующая серия прыжков на левой, в последнем сочетании – прыжки на обеих ногах.

2. И.п. – стоя на левой ноге, правая вперёд на пятку.
- 1- Поднять согнутую ногу вперёд – вверх на себя
- 2- И.п. (повторить 8 раз)

Следующие 8 счетов выполнить левой ногой.

Перестроение в одну шеренгу. Класс, на первый-пятый рассчитайся! (расчёт на 1-5). Класс, по расчёту шагом марш!

- Совершенствование физических навыков (бега, прыжков) с помощью круговой тренировки, которая будет состоять из пяти станций.

1 станция – челночный бег до 2х ориентиров.

2 станция – прыжки через скакалку.

3 станция – упражнения с гантелями весом 1 кг.

4 станция – подъём туловища из положения лёжа (20 раз)

5 станция – подтягивание на низкой перекладине

- Эстафета с написанием падежных окончаний существительных, видов спорта.

Перестроение в 3 колонны. По сигналу 1-ые номера бегут до ориентира, где лежит спортивный инвентарь, берут один предмет и бегут до доски. Выполняя ведение или навык соответствующие ему, на доске записан вид спорта, к которому относится этот предмет с одним из падежей, склоняют его, записывая окончание. И возвращаются назад.

Волейбол, баскетбол, футбол, теннис, хоккей, бадминтон, бокс, гимнастика, большой теннис.

Склонение имён существительных по падежам.

Заключительная часть (6мин)

Словесная игра. Дается описание спортивной игры или вида спорта. Ученики поднимают руки и дают ответ.

Задания словесной эстафеты:

1. Спортивная игра на специальном столе разделённым сеткой пополам. Маленький шарик посылают ударами ракетки на противоположную половину стола (*теннис*)

2. Японская система самозащиты без оружия, основанная на ударах рукой или ногой по наиболее чувствительным местам тела противника (*карате*)
3. Упражнения для красоты тела и здоровья, особо привлекательные для женщин, суть упражнений – соединение аэробики и атлетизма (*шейпинг*)
4. Игра, название которой произошло от французского названия посоха с крючком у пастуха.
Проводится на льду, травяной площадке, зале, с шайбой, с мячом (хоккей)
5. Вид спорта; обозначенный словом-синонимом слову «культуризм» (*строительство тела – бодибилдинг*)
6. Соревнования в силе рук, в котором не бывает ничьих. Турниры делятся на состязание правой и левой (армрестлинг)
7. Вид спорта, синтезирующий бокс и карате (*кикбоксинг*)

Подведение итогов эстафеты и выставление оценок.